

L'alimentation

Tu manges quatre repas par jour: petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Dans une journée, tu dois manger des protéines, des lipides et des glucides.

Les lipides se trouvent dans l'huile, le beurre, la crème, le fromage, la viande, le poisson. Les protéines se trouvent dans les céréales, le lait, le fromage, le yaourt, la viande, le poisson, les oeufs. Les glucides se trouvent dans le sucre, le miel, les fruits, les pâtes et le riz.

Voilà un exemple de *déjeuner équilibré*: des tomates à l'huile, du poisson avec des haricots verts, du pain et un yaourt aux fruits. Bon appétit!

Pour être en bonne santé, apprends trois règles d'une bonne alimentation:

1. Mange de tout, mais pas beaucoup. Dans les aliments différents il y a des vitamines et des sels minéraux différents.

2. Ne grignote pas de sucreries entre les repas. Cela coupe l'appétit et donne des caries!

3. Bois beaucoup d'eau, surtout en été.



Lisez le texte. Trouvez les équivalents français des mots russes.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. белки | 6. правильное питание |
| 2. жиры | 7. быть здоровым |
| 3. углеводы | 8. полноценный обед |
| 4. витамины | 9. перебить аппетит |
| 5. минеральные соли | 10. вызвать кариес |